



KARLSTADS KOMMUN

**KULTUR- OCH FRITIDSFÖRVALTNINGEN**

**Öppen fritidsverksamhet**

Karlstad 2024-11-01

Fritidsknuten

# Hej!

Fritidsknutens verksamhet finns på:  
Brunnsgatan 9, 654 55 Karlstad.

Fritidsknuten är en mötesplats med extra stöd och vänder sig till dig som är  
16 år och uppåt.

Tänk på att stanna hemma vid symtom av sjukdom,  
tvätta händerna och håll bra avstånd

**De som vill får gärna skicka sin mailadress till "fritidsknuten@karlstad.se"  
om man vill ha programbladet på mail istället.  
Då kan vi minska på pappersanvändningen för utskick**

Följ oss gärna på Facebook! (Fritidsknuten) Om det skulle bli snabba  
förändringar så lägger vi ut det på Facebooksidan.

Telefonnummer och mail till personalen vid frågor, anmälan eller annat.

Annelie

054-540 25 39

[fritidsknuten@karlstad.se](mailto:fritidsknuten@karlstad.se)



# November 2024

Fritidsknutens öppettider  
måndag och onsdag: 17.00-20.30

## Vecka 45

### Måndag 4/11

#### Yoga

Klockan: 17.00-20.15 Café öppet.

Klockan 18.00 Yoga med Elisabeth

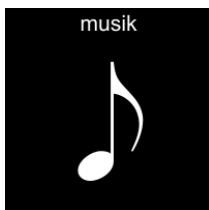


### Onsdag 6/11

#### Clas and friends

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan 19.00: Musik med Clas Olsson  
och hans vänner



# Vecka 46



**Måndag 11/11**

**Jakkolo**

Klockan: 17.00-20.15 Café öppet.

Klockan 18.00 Jakkolo



**Onsdag 13/11**

**Rörelseglädje med Hannah. L**

*Ett program från Friskvården/Värmland*

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan 18.00 Stöttar Hannah. L

i "Rörelseglädje"

gjorts digitalt av Friskvården i Värmland

# Vecka 47

**Måndag 18/11**

**Pyssel med Hanna. A**

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan 19.00 Pyssel med Hanna



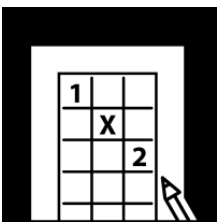
**Onsdag 20/11**

**Quiz: Gissa ”loggor”**

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan:18.00: Quiz

Klockan:19.00 utses en vinnare i Quizet.



# Vecka 48

**Måndag 25/11**

## **Karaoke**

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan 18.00: Jan & Jessica kommer och håller i kvällens karaoke



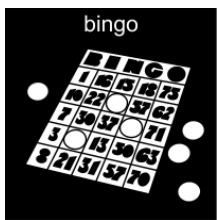
**Onsdag 27/11**

## **Bingo**

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 Bingo

med Johan. W



# Länsdanser 2024



Då vi inte har tillgång till buss med rullstolsanpassning, behöver vi meddela att de som är i behov av detta behöver ta sig till länsdansen genom egen beställning av färdtjänst.



Övriga som åker med länsdansbussen har fram till två dagar före dansen att anmäla sig.

Tänk på att avboka om ni blir sjuka eller får förhinder i god tid.

Tänk också på att beställa färdtjänst i god tid till och från Fritidsknuten vid länsdanserna, så ni får en taxi som passar med tiderna.

**Adress: Brunnsgatan 9, 65455 Karlstad**

**Tiderna och kostnaderna gäller alla årets länsdanser förutom länsdanserna i Skoghall och Karlstad då buss utgår**

**Buss avgår från Fritidsknuten: klockan 16. 00**

**Fritidsknutens adress: Brunnsgatan 9 654 55 Karlstad  
(Seniorernas Hus)**

**Åter Vid Fritidsknuten: ca Klockan 22.00**

**Kostnad för buss: 150 kronor**

**Alla betalar för sin plats på bussen.**

**Inträde dans: 100 kronor kontant (inte alla som tar swich eller kort så vi rekommenderar att ha med kontanter)**



**9 November: Grums-Gruvan Folketshus,  
Sveagatan118**

**Musik: DJ Froggy med vänner**

**Tid: 17.00-21.00**

**Inträde: 100 kronor kontant**

**Buss från Fritidsknuten: 150: -**

**13 December: Karlstad/ Mariebergsskogen Holken  
Treffenbergsvägen.**

**Musik: Fernandoz**

**Tid: 17.00-21.00**

**Inträde: 100 kronor kontant**

**OBS: Ingen bokning för buss från Fritidsknuten den 15 dec**

# PRISER I VÅRT CAFÈ

Vi tar kontanter, swish med QR-kod och betalkort i cafét.

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| <b>Kaffe/Te</b>         | <b>15 kr</b> |
| <b>Dricka</b>           | <b>10 kr</b> |
| <b>Festis</b>           | <b>5 kr</b>  |
| <b>Gobit/Bulle</b>      | <b>15 kr</b> |
| <b>Smörgås</b>          | <b>25 kr</b> |
| <b>Sandwich</b>         | <b>15 kr</b> |
| <b>Stor chokladbit</b>  | <b>10 kr</b> |
| <b>Liten chokladbit</b> | <b>5 kr</b>  |
| <b>Chips</b>            | <b>10 kr</b> |